Étirements sur poste de travail

Tout au long des étirements

✔ *effectuer les mouvements lentement*
✔ *adopter une respiration lente et profonde*
✔ *maintenir une bonne posture en rentrant le ventre et en serrant légèrement les fessiers*
✔ *maintenir 15 à 20 secondes et effectuer 2 à 3 répétitions*
✖ *aucune posture n'est idéale si elle est maintenue trop longtemps*

les cervicales

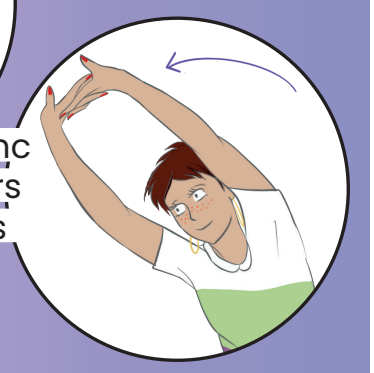
rotation lente de la tête à droite, puis à gauche

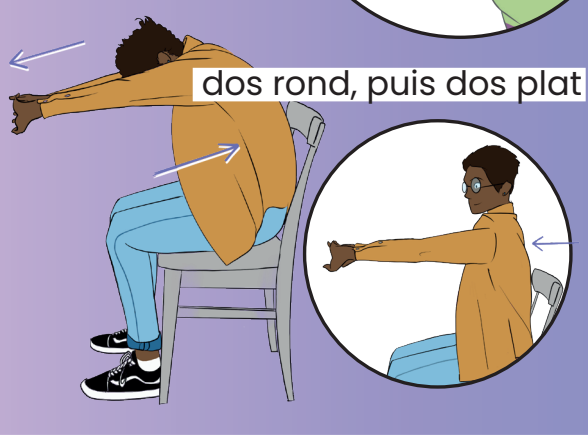
inclinaison de la tête en avant, puis à droite et à gauche

le dos

› entrelacer les doigts et étirer les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes bien droits
› pousser vers le haut le plus loin possible

inclinaison lente du tronc vers la gauche, puis vers la droite, pour étirer les muscles des flancs





dos rond, puis dos plat

les épaules

rotation des épaules en avant

saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement (bras droit puis bras gauche)

les doigts

flexion et extension

les poignets

bras droit tendu vers l'avant, main vers le bas : saisir avec la main gauche l'extrémité des doigts et tirer légèrement vers soi
› changer de bras

les jambes

› position debout : avancer une jambe, talon posé au sol, pointe du pied vers le haut
› fléchir la jambe opposée et basculer le fessier vers l'arrière
› changer de jambe

les chevilles

jambe légèrement levée : flexion et extension de la cheville, à droite puis à gauche

Valérie CHAFOGRACK - *Infirmière Santé Travail*
Claire PRIETO-FRANCOIS - *Educateur sportif*
Amandine FOULON - *Graphisme et illustrations*